



2026ねん9がつ きゅうしょくだより



暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れや食欲の低下が出やすいこの時期は、しっかりと休養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。また、ストレッチなど軽い運動を取り入れることもおすすめです。

秋は、さつまいもやれんこん、ごぼう、人参などの根菜類がおいしい季節です。根菜類には、食物繊維やビタミンなど、からだの調子を整える栄養素が含まれています。

旬の食材を毎日の食事に取り入れ、秋の味覚を楽しみながら、元気に過ごしていきたいですね。

和食のよさを見直してみましょう

9月21日は「敬老の日」です。長寿をお祝いする行事は、昔から日本で大切にされてきました。

和食は、旬の食材を取り入れ、素材そのものの味を大切に作る日本の食文化です。また、ご飯を中心に、主菜・副菜・汁物などを組み合わせることで、栄養のバランスを整えやすいことも特徴の一つです。

敬老の日をきっかけに、おじいちゃん・おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えるとともに、家族で和食の囲みながら、日本の食文化や毎日の食事について話してみるのもいいですね。

無農薬で育てられた玉ねぎを使用しています

栄養価が高く、野菜本来のうまみを感じられる玉ねぎは、からだを温める効果もあり、これからの季節にぴったりの食材です。市内の農家さんがつくられたものを大切に調理します。

げつ	か		すい		もく		きん		ど	
	1	③	2	②③	3	②③	4	③	5	
運動会までは、練習や暑さで食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがしっかり食べて体力をつけ、元気に練習に取り組めるように、味付きご飯や丼ものなど、食べやすい献立を多めに取り入れています。	くだもの こまつなのごまあえ  さけのしおやき たまねぎのみそしる   ごはん		くだもの  わかめと きゃべつのサラダ トマトチキンカレー  むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん		Qちゃんチーズ  こんさいのスープ ゆでブロッコリー  ナシゴレン		くだもの  アスパラのサラダ  やさいとツナの トマトスパゲティ		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください	
	7	③	8	③	9	③	10	③		11
りんごのミニゼリー  きゃべつのごまあえ ちくぜんに   ごはん ふりかけ	さつまいもチップス もやしのすじょうゆ  いわしのトマトに きんぴらふうみそしる   ごはん		ミニフィッシュ  バンサンスー マーボーどうふ   ごはん		もやしと わかめのスープ  ほうれんそうの おひたし あきのトマトどんぶり  むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん		くだもの  マセドアンサラダ かぼちゃとなすの ドライカレー   ナン		～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
14	③	15	①②③	16	③	17	①③	18		③
手作りぶどうゼリー  やさいのごまドレあえ とりとかぼちゃのもの   もちむぎいり ゆかりごはん	くだもの  なっとうサラダ ぶたにくのいために   もちむぎいり わかめごはん		さつまいもスティック  きりぼしだいこんの さっぱりサラダ ぶたにくどんぶり  もちむぎいりごはん		ぶどうのミニゼリー トマトときゅうりの ちゅうかサラダ  おやこどんぶり  むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん		くだもの  だいこんじゃこサラダ  みそラーメン		うどんかい 	
21	22	23	24	25	①③	26				
けいろうのひ 	こくみんのきゅうじつ 	しゅうぶんのひ 	うどんかい ふりかえきゅうえんぴ 	くだもの  こめこパスタのサラダ りんごジャム ごろごろやさいと おにくのポトフ   しょくパン		今年のお月見は 25日(金)です 秋は農作物の収穫の季節です。その豊作を願って、お月さまの形をしたまるいだんごをお供えるようになりました。美しい月をながめてみませんか。 				

～給食メニューのご紹介～ ほうれん草の醤油フレンチ

◆材料(4人分)

ほうれん草 1束(200g) 人参は千切りにします。
きゃべつ 150g
人参 30g

～調味料～

醤油 大さじ1
なたね油 大さじ1

◆作り方

1) ほうれん草は2cm幅・きゃべつは一口大、人参は千切りにします。
2) ほうれん草ときゃべつは、沸騰したお湯の中に、人参は水からゆで、それぞれ沸騰したらザルにあけて、水で冷ましてしぼります。
3) ボウルに醤油となたね油を混ぜ合わせ、②の野菜と和えたら完成！
シンプルな味付けで、野菜のおいしさを味わえる一品です。お好みで調味料を加減したり、旬の野菜にかえたりしてください♪

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	551	20.1	18	253	2.3	201	0.28	0.4	22	3.9	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん